



အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ



အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ အပြီး သင်၏အဆုတ်များပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ရန်ကူညီပေးနိုင်သည့်အပြင်အသက်ရှူခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများသည်ရင်ဝမ်းကြားကြွက်သား၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုပြန်လည်ကောင်းမွန်စေပြီး၊အဆုတ်၏လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှူခြင်းသည် အားစိုက်ထုတ်စရာမလိုပဲ ငြိမ်သက်နေရပါမည်။ အသက်ရှူရှိုက်သံကိုကြားနေရလျှင် သင်သည်အလွန်အမင်း အားစိုက်ထုတ်နေခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင်၏ ပြန်လည်သန်စွမ်းမှုသပေသည့် သင့်ကို အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများ ညွှန်ကြားပြသပေးနိုင်ပါသည်။

1 ၁။ ပက်လက်လှန်လျက် လဲလျောင်းနေစဉ် အနေအထားတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

ပက်လက်လှန်လျက်လဲလျောင်းပြီး ဇူးနှစ်ဖက်ကို ကွေးထားပါ။ ခြေဖဝါးများသည် အိပ်ယာပေါ်တွင် ထိတင်နေရပါမည်။

2 ၂။ ဝမ်းလျားမှောက်လျက် အနေအထားတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

ဝမ်းလျားမှောက်လျက် လဲလျောင်းပါ။ အသက်ရှူနိုင်ရန်အတွက် သင်၏လက်ပေါ်တွင် ခေါင်းကိုတင်ထားရပါမည်။

3 ၃။ ထိုင်နေစဉ်အနေအထားတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း

အိပ်ယာအစွန်း သို့မဟုတ် ကြံ့ခိုင်သောထိုင်ခုံပေါ်တွင် တည့်တည့်မတ်မတ်ထိုင်ပါ။

4 ၄။ မတ်တပ်ရပ် အနေအထားတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း

တည့်မတ်စွာ ရပ်၍ လက်နှစ်ဖက် ကို ဝမ်းမိုက်ဘေးအနီးတစ်ဝိုက်တွင် တင်ထားပါ။

- သင်၏ ဝမ်းမိုက်ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက် သို့မဟုတ် ဝမ်းမိုက်အနီးတစ်ဝိုက်တွင် လက်များကိုတင်ထားပါ။
- ပါးစပ်ကိုပိတ်ထားပါ။
- နှာခေါင်းမှ ညှင်ညှင်သာသာကို ရှူရှိုက်ပါ။ ထို့နောက် သင်၏မိုက်ဖောင်းလာသည် ကိုခံစားရပါမည်။
- အမြဲတမ်း ဤကဲ့သို့ ရှူရှိုက်နေစရာမလိုအပ်ပါ- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။
- အသက်ရှူထုတ်သောအခါ လေကို အဆုတ်ဆီမှ ညှင်သာစွာရှူထုတ်ပါ။ လေကိုအပြင်းအထန်ရှူထုတ်ပစ်စရာမလိုအပ်ပါ။ သင်အသက်ရှူထုတ်နေစဉ် တင်းအားလျော့ကျသွားသည်ကို ခံစားရပါမည်။
- တစ်မိနစ်စာ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ပါ။

5 ၅။ သမ်းဝေသည့်ပုံစံ မှ ပြီးသည့်ပုံစံသို့ ပြုလုပ်သည့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း။

• အိပ်ရာအစွန်း သို့မဟုတ် ကြံ့ခိုင်သောထိုင်ခုံပေါ်တွင် မတ်မတ်ထိုင်ပါ။

• လက်များကိုအပေါ်သို့ ဆန့်ကား၍ အကြောဆန့်ပြီး သမ်းဝေပါ။

• သင်၏လက်များကိုပြန်ချလိုက်ပြီး ၃ စက္ကန့်ကြာအောင်ပြီးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

• တစ်မိနစ်စာ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခပ်ပြင်းပြင်းအသက်ရှူရှိုက်ခြင်း တို့ပူးပေါင်းပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်၏လက်မောင်းနှင့် ပခုံး တို့ သန်မာမှုကိုလည်း တိုးပွားစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းသည် ရင်ဘတ်ကြွက်သားများကို ပိုမိုဖွင့်ဟလာစေပြီး ရင်ဝမ်းခြားကြွက်သားပြန့်ကားနိုင်စေရန်အတွက်လည်း နေရာလပ်တစ်ခု ချဲ့ထွင်ပေးနိုင်ပါသည်။

6 ၆။ ပျားကဲသို့တိုဝှော် အသံထွက်သည့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း

• အိပ်ရာအစွန်း သို့မဟုတ် ကြံ့ခိုင်သောထိုင်ခုံပေါ်တွင် မတ်မတ်ထိုင်ပါ။

• သင်၏ ဝမ်းမိုက်ဘေးအနီးတစ်ဝိုက်တွင် လက်များကိုတင်ထားပါ။

• သင်၏ပါးစပ်များကိုပိတ်၍ နှာခေါင်းမှ ညှင်ညှင်သာသာ အသက်ရှူသွင်းပါ။ထို့နောက်သင်၏ဝမ်းမိုက်ဖောင်းလာသည် ကိုခံစားရပါမည်။

• အဆုတ်တွင်လေပြည့်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက်၊ နှုတ်ခမ်းကိုပိတ်ထားပြီး“ဟမ် Hmmmmm” ဟူသော အသံရှုညှစ်၍ လေကိုရှူထုတ်ပါ။ထိုသို့ပြုလုပ်နေစဉ် သင် ၏လက်များပြန်လျော့ကျလာသည်ကိုသတိထားပါ။

• နောက်ထပ်တစ်ခါ နှာခေါင်းမှအသက်ရှူသွင်းပါ။ ထို့နောက် အသံရှုညှစ်ဆွဲရင်း နှာခေါင်းမှ ရှူထုတ်ပါ။

• တစ်မိနစ်စာ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ပါ။

ဤအချက်အလက်များကို အောက်ပါသတင်းအရင်းအမြစ်များမှ မှီငြမ်းထားပါသည်။
www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

အများစု အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အနားယူနေစဉ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ခြေထောက်များ ရောင်ယမ်းခြင်းတို့ရှိနေပါက လေ့ကျင့်ခန်းများ စတင်မလေ့ကျင့်ပါနှင့်။ သင်၏ဆရာဝန်နှင့် ပထမဦးစွာဆက်သွယ်ပါ။

မူးဝေခြင်း၊ သာမန်ထက် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ ချမ်းအေးခြင်း၊ ချွေးစေးများထွက်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း မောပန်းခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမမှန်ခြင်း နှင့် အရေးပေါ်ဟုထင်ရသည့် မည်သည့်လက္ခဏာမဆို ခံစားလာရပါက လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းကိုချက်ချင်း ရပ်တန့်ရပါမည်။

